

～「生椎茸」の使い切りレシピ～

まるごと椎茸だんご



材料(2人分)

生椎茸……………4個
冷蔵庫に残っている野菜
(玉ねぎ、人参、ネギ等)
豚ひき肉……………80～100g

小麦粉……………小さじ2
塩、こしょう……………少々
オリーブオイル…大さじ1
① しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2と2/3

作り方

- ① 生椎茸はカサと軸に切り分け、軸はみじん切りにする。冷蔵庫に残っている野菜もみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①でみじん切りにした食材を入れ、塩、こしょうを加えて粘りがでるまで混ぜる。
- ③ ①の生椎茸のカサの裏面に小麦粉をふり、②をのせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③の両面を弱火でゆっくり焼く。
- ⑤ ①を混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑥ 焼き上がった④に⑤のたれをからめ、器に盛る。

ひとくち×モ

- 冷蔵庫に残っている野菜をみじん切りにすることで、様々な種類の野菜を無駄なく活用できる。

たるポイント!



- 生椎茸の軸も捨てるイメージが強いよね。でも細かく刻めば気にならずに食べられるよ。
- このように、普段捨ててしまう野菜の部位等を利用するコツの1つは切り刻んで細かくしてしまうこと。みんなも試してみよう!